

マイトリヘルプサービス 第1回 Zoomオンラインセミナー  
元気になる在宅食～冬に向けて免疫力を高めよう～  
\*\*\*\*\* 秋の食養生 \*\*\*\*\*

自然に基づく中医学では、季節ごとに邪気があると考えます  
邪気は、病気のはじまりや病気の手前（未病）になります  
人体に影響を及ぼす気象変化を中医学では「外邪」といいます  
六淫の邪気（ろくいんのじゃき）

- 風邪
- 暑邪
- 湿邪
- 燥邪
- 寒邪
- 火邪（熱邪）



- ・ 秋は、燥邪に気をつけて！

✿ 空気が乾燥する  
✿ 気温が低くなる

「肺」を潤し、身体に潤いを  
与えることが大切です。



### 「肺」は乾燥が苦手

肺や気管支などの粘膜が乾燥すると…

- 肌のトラブル（乾燥肌・しわ）
- ウイルス侵入
- 髪がパサパサになる
- 便秘になりやすい
- ドライアイ
- 関節の痛み



---

## 乾燥で弱った肺は不調をまねく→肺を潤すことが大切

### \*\*体を潤す食材\*\*

大根、れんこん、山芋、百合根、白ごま、白きくらげ、豆乳、豆腐、卵、牛乳、いか、豚肉、牡蠣、はちみつ、柿、梨、ぶどう、バナナ、杏仁、甘酒、松の実、アーモンド、銀杏

### \*\*免疫力を高める食材\*\*

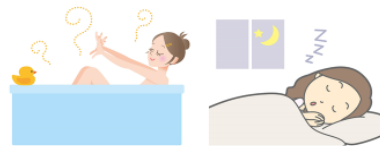
里芋、さつまいも、山芋、牛肉、鶏肉、いわし、さんま、さば、鮭、きのこ類、くるみ、栗、なつめ、米



---

## 秋の養生のポイントとは…

- 乾燥から身体を守る
- 早寝早起き
- 気持ちの波に注意する
- 軽い運動
- 旬の食材を摂りる
- 冷たい食材を控える



---

## 食べることは一生続く大切な養生です

### 「食養生」とは…

自然と調和し、自分を知り、身体に摂り入れる食物について知ること。



旬の食材を取り入れた食事と、早寝早起きの習慣をつけ、悲しみの感情に流されず、楽しく笑顔でお過ごしください。

## 元気が出る在宅食レシピ

### 豚肉の薬膳煮

(4人分)

豚肩ロースかたまり肉	800g
焼き油	小さじ1
A オレンジマーマレード	100g
A にんにく	2片
A 八角	2個
A しょう油	大さじ4
塩・コショウ	各適量
水	浸るくらい



- 1 豚肉は厚切りに、にんにくは薄切りにする。
- 2 鍋に油を入れて熱し、豚肉に焼き色をつける。
- 3 浸るくらいの水を入れ、あくを取りながら5分位煮る。
- 4 Aを加えて中火強で汁気がなくなるまで煮詰め、塩・コショウで味をととのえる。

### エビとブロッコリーのサラダ

(4人分)

エビ（殻なし）	100g
キュウリ	1本
ブロッコリー	1/2株
ゆで卵	3個
A マヨネーズ	大さじ3
A しょう油	小さじ1
A 練りわさび	3センチ
酢	少々
塩	少々



- 1 エビは殻をむき背わたを取り、少量の酢を入れた湯で茹でる。
- 2 キュウリとゆで卵は、輪切りにする。
- 3 ブロッコリーは小房に分けて、少量の塩を入れた湯で茹でる。
- 4 ボウルに食材を入れAで味をととのえる。

### れんこんの甘辛炒め

(4人分)

れんこん	300g
白いりごま	大さじ1
A はちみつ	大さじ1
A しょう油	大さじ1
ごま油	大さじ1



- 1 れんこんは薄切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し①を炒める。
- 3 火が通ったらAを加えて混ぜて味をととのえ、白いりごまを加えて混ぜる。

## 豚ひき肉入り白玉団子のスープ

(4人分)

白玉粉	120g
絹豆腐	150g
豚ひき肉	20g
玉ねぎみじん切り	大さじ2
舞茸	1パック
刻みネギ	お好み量
チキンコンソメ	2個
水	100cc
塩・コショウ	各適量



- 1 白玉粉に絹豆腐を加えて混ぜよくこねる。
- 2 豚ひき肉と玉ねぎを混ぜ塩・コショウ（各少々）を加えて混ぜ15等分に分ける。
- 3 ①を15等分に分け手で延ばしながら②を包み丸める。
- 4 鍋に水を入れて沸かし、チキンコンソメを入れ、塩・コショウで味をととのえる。
- 5 ④のスープに小房に分けた舞茸と③の団子を入れ、浮かんでから約3分ほど茹でる。器に盛り、刻みネギをちらす。

## 薬膳ミルクティー (1杯分)

☆ 紅茶葉	大さじ1	→ティーバッグ1個でもOK
☆ シナモンスティック	1本	→シナモンパウダーでもOK
☆ 生姜（スライス）	少々	→おろし生姜・生姜パウダーでもOK
豆乳（牛乳）	200cc	→無調整が好ましい
熱湯	150cc	
はちみつ	お好み量	→黒砂糖・てんさい糖などでもOK

- 1 鍋に熱湯と☆を入れ10分弱火で煮る。
- 2 豆乳を入れて温める。
- 3 茶こしで漉して器に注ぎ、はちみつを加えて混ぜる。